

ほけんだより

5月

令和7年5月号
浦安市立浦安中学校
保健室

新年度が始まって、およそ1ヶ月が経ちました。新しい環境や周りの関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。しかしその一方、最初の緊張がゆるんだことなどから、心と体の疲れが出やすく、体調不良を理由とする保健室への来室者もだんだん増えてきています。

5月の保健目標

★疾病の早期治療をしよう

★生活リズムをつくろう



生活リズム ととのえ チャレンジ



STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	時	分	帰ってきた後	勉強する時間	時	分
	朝ごはんを食べる時間	時	分		お家でのスクリーンタイム	時	分
	家を出る時間	時	分		寝る時間	時	分
		時	分			時	分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのまま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを
目標にしてみましょう。



【5月】

21日(水) 歯科検診(1年)・27日(火) 内科検診(1年1,2組)

28日(水) 尿検査二次・30日(金) 脊柱側弯検査(1年)

【6月】

3日(火) 内科検診(1年3,4組)

5日(木) 歯科検診(2年・10組)・6日(金) 眼科検診(全校)

10日(火) 尿検査二次予備(最終)・内科検診(1年5,6組)

12日(木) 歯科検診(3年)・20日(金) 耳鼻科検診(1年1~3組)

24日(火) 耳鼻科検診(1年4~6組)

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを やめてみる



人間には、個人差や個性があ
ります。一人ひとり良いところ
は違うので、他人と比べるとつ
らくなりがち。たとえば去年の
今頃の自分と比べると、きっと
前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。

グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

etc...

